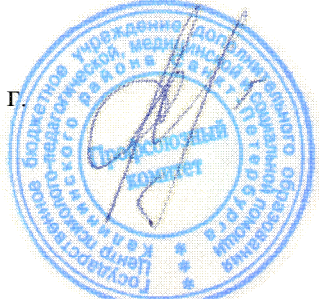


Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБУ ДО ЦППМСП Калининского  
района  
протокол № 1  
от «30» августа 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО ЦППМСП  
Калининского района  
О.В.Баранова  
«31» августа 2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**

**«Я И МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР»**

Составители:  
Лебедев М.О.  
Нерядихина Н.С.  
Соколова В.Н.  
Соловьева Д.В.

Санкт-Петербург  
2016 год

## **Актуальность**

Современное состояние российского общества не только не способствует разрешению проблем дезадаптивных детей и подростков, но, наоборот, обостряет его. За последние годы социально-экономические причины обуславливающие рост числа несовершеннолетних, поведение которых является девиантным, не только не исчезли, а наоборот, получили дальнейшее развитие. В условиях современной российской действительности все чаще среди подростков встречаются самые различные формы девиантного поведения: алкоголизм, наркомания, проституция, бродяжничество, суицидальные действия, правонарушения и другие. Дезадаптация – понятие, интегрирующее различного рода явления, отражающие трудности развития и неблагоприятные тенденции в поведении личности.

Подростковый возраст является кризисным, непростым периодом в жизни человека, определяющим, зачастую, дальнейшее развитие личности. Старший подростковый возраст - это период принятия ответственности за свою жизнь, начало подлинно взрослой жизни, сложной как внутренне, так и внешне, адаптации к жизни, включая принятие многих условностей, социальных норм, ролей и форм поведения, не всегда соответствующих актуальным внутренним установкам человека в данный момент времени. Расширяется диапазон социальных ролей, которые примеряются на себя. Проявляются психологические трудности взросления, противоречивость и нестабильность представления о себе. Также стоит отметить, что общение в этом возрасте со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим психологическим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Общение субъективно воспринимается подростками как нечто личностно очень важное: об этом свидетельствуют их чуткое внимание к форме общения, его тональности, доверительности, попытки осмыслить, проанализировать свои взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

Рефлексивный самопознавательный процесс начинает бурно развиваться в подростковом возрасте. Именно в этом возрасте особенно остро встают проблемы "кто я такой", "что я могу", "что я думаю, как и почему". Иногда подростку трудно самому найти ответы на эти вопросы. Рефлексия представляет собой целостное психическое образование, отражающее процесс и результат самоосознания подростками взаимодействия собственного Я со значимыми жизненными ситуациями.

Данная программа дает возможность подросткам изучить некоторые свои психологические особенности, понять самого себя, разобраться в отношении других людей к себе, почувствовать себя уверенным, а значит поможет им жить в согласии собой и окружающими, что безусловно является залогом психологического благополучия и снижает риск возникновения дезадаптации в поведении.

**Цель:** создание условий для предупреждения возникновения социальной дезадаптации.

**Задачи:**

- -развитие способностей к личностной рефлексии
- поддержка потребности к самопознанию
- развитие навыков эффективного взаимодействия с людьми, навыков сотрудничества
- развитие способов овладения базовыми способами эмоциональной регуляции
- развитие уверенности в себе

**Адресат:** программа рассчитана на подростков 14-15 лет.

**Формы проведения занятий:**

Мини-лекции, групповые дискуссии, творческие задания, работа в подгруппах.

**Условия проведения занятий:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Всего 6 занятий, 14 часов.

В каждом занятии можно выделить общие **структурные компоненты:**

1. Адаптация, снятие эмоционального напряжения, раскрепощение участников, установление контакта.
2. Постановка и обсуждение темы.
3. Практическая отработка теории
4. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятий. Оценка каждого занятия.
5. Завершение занятия. Ритуал прощания.

**Учебно-тематический план**

| № занятия | Название занятия                 | Кол-во часов |
|-----------|----------------------------------|--------------|
| 1         | Знакомство. Установочное занятие | 2            |
| 2         | Диагностика                      | 2            |
| 3         | Эмоции и Чувства                 | 2            |
| 4         | Черты характера и привычки       | 2            |
| 5         | Черты характера. Маски           | 2            |
| 6         | Рефлексия                        | 2            |
| Итого     |                                  | 12           |

**Ожидаемые результаты:**

Освоение способов саморегуляции, расширение представлений о себе, развитие рефлексивных способностей, развитие коммуникативных навыков, навыков целеполагания повышение уверенности в себе.

**Оценка эффективности программы:**

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

- Рисуночные тесты (позитивная цветовая и смысловая динамика)
- Наблюдение
- Анкета обратной связи

**Материальное обеспечение программы**

Флипчарт или доска с мелом. Ватман, листы формата А4, маркеры, фломастеры, шариковые ручки, карточки с заданиями, стикеры, скотч.